Nährsalzreiche Nahrungsmittel [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **Schmidtbauer, Matthäus**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **20 (1910)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038124

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11. 20. Jahrgang der deutschen Ausgabe. November 1910.

Inhalt: Nährsalzreiche Nahrungsmittel (Fortsetzung und Schluß). — Nicht nach der Schablone (Fortsetzung und Schluß). — Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit. — Essig oder Zitronensaft. — Gegen Wundsein der kleinen Kinder. — Korrespondenzen und Heilungen: Chronische, tuberkulöse Lungenentzündung; chronische Verdauungsbeschwerden; Masern; Weißfluß, Entzündung der Gebärmutter; Magenentzündung; Magenleiden; Gebärmutterblutungen.

Nährsalzreiche Nahrungsmittel.

Von **Matthäus Schmidtbauer.**

(Fortsetzung und Schluß.)

Eisenreiche Kräuter.

Das Eisen ist ein mächtiges Reizmittel für alle Organe und zwingt dieselben, mehr Sauerstoff aufzunehmen — die einzige und hauptsächlichste Wirkung.

Die große Anwendung in der ärztlichen Praxis verdankt das Eisen der allgemein verbreiteten Ansicht: das Eisen sei ein Spezifikum gegen Bleichsucht. Der Körper sucht auch dieses Metall, das ihm als Medikament beigebracht wird, wieder auszustoßen; es ist ja unverdaulich, unassimilierbar — greift aber die Verdauungswege stark an. Die Zähne werden verdorben, der Appetit wird gestört, im Magen selbst entsteht ein lästiges Druckgefühl, Uebelkeit, Stuhlverstopfung wechselnd mit Durchfällen und Kolik — das ist gewöhnlich das Ende einer solchen Eisenkur!

Doch auch hier stellt sich ein Wandel der Dinge ein; an mancher Universität werden schon Stimmen laut, welche diese Eisenkur bei der Bleichsucht verurteilen. Professor der Physiologie Rubner in Berlin begreift es nicht, wie man totes Eisen in den Körper hineinbringen könne, das doch ebenso wieder ausgeschieden werde, wie es eingenommen wird. Nur solches Eisen könne einen therapeutischen Wert haben, welches vom Körper assimiliert werden kann; also Eisen in organischer Verbindung, wie wir es in manchen Obst- und Gemüsearten oder in unseren Kräutern haben. In ähnlicher Weise urteilt auch die Pariser Universität, und Dr. Rosenbach, Professor der Medizin in Breslau, schreibt auch nur von einer **„hygienischen"** Behandlung (nicht medikamentösen) der Bleichsucht. Die Bleichsucht ist daher auch nur durch eine richtige Ernährung heilbar. Ein bleichsüchtiges Mädchen kann schließlich alles essen, nur müssen jene Pflanzen bevorzugt werden, welche reich an Eisen sind. Und solche Nahrungsstoffe, außer den auf Seite 87 angeführten, sind folgende, und zwar haben stets von 100 Gramm Nahrungsstoffen so viel Milligramm Eisen der betreffenden Trockensubstanz, wie in den beigesetzten Zahlen ausgedrückt erscheint. So sind also z. B. in 100 Gramm Spinat gleich 32·7 Milligramm Eisen. Spinat ist somit eines der eisenreichsten Gemüse.

Weiter enthalten:
Spargel 20 0; grüne Kohlblätter 16 5; rote Kirschen 16·5; Aepfel 13·2; Linsen 9·5; Kleie 8·8. Wer also die Kleie vom Brot ausscheidet, der entzieht sich das wichtige Eisensalz im selben. Erdbeeren 8·6; Karotten 8·6; weiße Bohnen 8·3; Gerstengraupe 7·4; Kartoffeln 6·4; Erbsen 6·2; Trauben (Malaga) 5·6; Weizen (Ganzkorn) 5·5; Heidelbeeren 5·4; Roggen 4 9; Mandeln 4 9; rohe Gerste 4·5; Haselnüsse 4·3; Himbeeren 3·9; Feigen 3·7; Reis 2·4; Frauen- und Kuhmilch 2·3 und Eidotter 10·4 bis 23·9. Das Ei ist somit sehr reich an Eisen

Wer ein Freund von Tee[1]) ist, der kann sich von den nachbenannten Kräutern und deren Blättern ꝛc. eisenhaltigen Tee bereiten, und zwar von: Anis, Brennesseln, Waldmeister, Augentrost, Huflattich, Wallnußblättern und grünen Nußschalen, weißen Andorn, Melisse, Wintergrün, Löwenzahn, Schafgarbe und auch von deren Blüten, Fenchel, Tormentillwurzel (Blutwurz), Enzian- und Bibernellwurzel, Brombeerblättern, Pfefferminzen, Eisenkraut und Mangold (d. i. die Futterrunkel oder Zuckerrübe), dieses als Gemüse.

Nach Dr. med. Grünfeld werden bei vielen Krankheiten, die durch chronische Stuhlverstopfung entstehen und wo die Darmtätigkeit angeregt werden soll, wodurch oft Trägheit der Darmtätigkeit, viele Herzleiden, Ohrensausen, Hitze im Kopfe, Nasenbluten, Krampfadern und Beingeschwüre hervorgerufen worden sind, Kräuterkuren gemacht und werden hierzu verschiedene Kräuter aus Natron, Bitterstoffen und Eisen bestehend verwendet, so z. B. Holunderblätter, Schlehdornblüte, Faulbaumrinde, Tausendguldenkraut, Enzianwurzel, Bitterklee und Kalmuswurzel. Bei einer solchen Kräuterkur, wodurch Schlacken und Stauungen aus dem Körper entfernt werden sollen, wird der Tee statt warm etwas kühl getrunken. Zu Tee können die oben angeführten Kräuter auch gemischt und auf 3 Tassen etwa 2 Eßlöffel voll genommen werden.

Wenn daher eine Bleichsüchtige von den aufgezählten eisenhaltigen Kräutern, Gemüsen und Obst regelmäßig genießt, wenn sie Sonnen- und Luftbäder gebraucht, wenn sie in der glücklichen Lage ist, auch fleißig Waldluft zu atmen; nebenher auch noch Hautpflege treibt durch erfrischende eventuell auch heiße Bäder, kalte Abreibungen, wenn sie leichte körperliche Arbeiten im Freien verrichtet und diese mit der zunehmenden Kraft steigert — dann werden sich die bleichen Wangen bald wieder rosig färben, die Bleichsucht wird verschwinden ohne jedwedes Eisenpräparat aus der Apotheke. Obendrein hat sie aber noch den Vorteil, daß der Magen gesund und die Zähne schön kräftig bleiben und nicht schwinden, wie es gewöhnlich beim Gebrauche des mineralischen Eisens aus der Apotheke der Fall ist.

Aus diesen Ausführungen ersehen wir also, daß die sogenannten Nährsalze nicht allein außerordentlich wichtig für die Gesunderhaltung unseres Körpers sind — sie sind sogar bei den verschiedensten Krankheiten häufig auch wieder nur das einzige Heilmittel.

Was tun aber die heutigen Menschen, wenn sie erkranken? Sie laufen in die Apotheke statt in die — Küche; sie kaufen sich Medikamente, oft die stärksten Gifte, und dabei möchten sie gesunden. Kurzsichtige Menschheit! —

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

[1]) Die Leser mögen diesen heutigen Teeabend entschuldigen — er kehrt nicht so bald wieder! Uebrigens sind M. Glünickes Worte sehr beachtenswert, wenn er sagt: „Die pflanzlichen Heilmittel sind nichts weiter als eine Fortsetzung der pflanzlichen Nährmittel und deshalb wirken sie auch wie diese im Wege der allmählichen Assimilation.“